

PROGRAMME DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

RÉSIDENT-ES DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENT-ES
à partir du lundi 25 août, 18 h au 29 août.	à partir du mercredi 27 août, 18 h au 29 août.
<ul style="list-style-type: none"> • Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire. • Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement. <p>Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.</p>	

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposées seront sur place à la bibliothèque, le lundi 25 août, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 20 h, le lundi 25 août au 450 974-5000. Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	16 sept.	2 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	16 sept.	2 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	8 h à 8 h 50	18 sept.	4 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	9 h à 9 h 50	18 sept.	4 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	16 sept.	2 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	18 sept.	4 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
VE	9 h 30 à 10 h 20	19 sept.	5 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
AQUAFORME								
LU	8 h 30 à 9 h 20	15 sept.	1 ^{er} déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	15 sept.	1 ^{er} déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
MA	12 h à 12 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	17 sept.	3 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	17 sept.	3 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	12 h à 12 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	19 h à 19 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	19 sept.	5 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	15 sept.	1 ^{er} déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
MA	10 h à 10 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
MA	19 h à 19 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	17 sept.	3 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	7 h à 7 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	10 h à 10 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Nouveau

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
PRÉ-ADOLESCENTS								
MEVE	19 h 10 à 20 h 10	24 sept.	14 nov.	10-14 ans	142,40 \$	284,00 \$	Préalables : doit nager 25 mètres sans arrêt et sauter en eau profonde sans aide. Ce cours est idéal pour les jeunes qui n'ont pas suivi tous les cours de natation, ils-elles seront initié-es aux différents styles de nage; du crawl, du dos crawlé et de la brasse, en plus, ils-elles apprennent des techniques de sauvetage; parfait pour se préparer aux cours de sauvetage.	Complexe aquatique
SA/DI	12 h 10 à 13 h 10	20 sept.	16 nov.	10-14 ans	142,40 \$	284,00 \$		
ADULTES 1 - DÉBUTANT								
LU	15 h à 15 h 50	22 sept.	10 nov.	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ME	15 h à 15 h 50	24 sept.	12 nov.					
ADULTES 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	15 h à 15 h 50	22 sept.	10 nov.	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	15 h à 15 h 50	24 sept.	12 nov.					
PARENT-ENFANT 1								
SA	8 h 15 à 8 h 40	20 sept.	15 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$	Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 15 à 11 h 40	20 sept.	15 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	21 sept.	16 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	21 sept.	16 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 15 à 9 h 40	20 sept.	15 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 15 à 11 h 40	20 sept.	15 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	21 sept.	16 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	21 sept.	16 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	9 h 45 à 10 h 10	20 sept.	15 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 45 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	21 sept.	16 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 45 à 9 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur ou de la monitrice. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	11 h 45 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 15 à 8 h 40	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 9 h 40	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	10 h 15 à 10 h 40	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 15 à 10 h 40	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	8 h 45 à 9 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 45 à 10 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	10 h 45 à 11 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 45 à 11 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	17 h 10 à 18 h	24 sept.	12 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	17 h 10 à 18 h	26 sept.	14 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 15 à 12 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	17 h 10 à 18 h	24 sept.	12 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	17 h 10 à 18 h	26 sept.	14 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 1								
ME	17 h 10 à 18 h	24 sept.	12 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	24 sept.	12 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	26 sept.	14 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	26 sept.	14 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 2								
ME	18 h 10 à 19 h	24 sept.	12 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau à hauteur de la poitrine. Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et de côté sur 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	26 sept.	14 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	24 sept.	12 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	26 sept.	14 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 4								
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 5								
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 6								
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$		
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	11 h 10 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 200 mètres et une nage chronométrée sur 400 mètres.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	12 h 10 à 13 h 10	20 sept.	15 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 200 mètres et nager 500 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
DI	12 h 10 à 13 h 10	21 sept.	16 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$		
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA/DI	9 h 30 à 17 h 30	13 sept.	14 sept.	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être apte à nager 400 mètres sans arrêt. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (40 \$). Dates d'examens : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
DI	13 h à 18 h	28 sept.	30 nov.	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes doivent être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Date de l'examen : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE (INSCRIPTION, SÉLECTION - FRAIS D'AFFILIATION)								
		2 sept.	13 sept.	3-99 ans	100,00 \$	100,00 \$	Voir horaire de la sélection sur le site Web du Club Performance synchro : performancesynchro.com. Paiement des frais pour le camp de remise en forme et la sélection.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	15 h 30 à 16 h 30	20 sept.	13 déc.	4-6 ans	114,40 \$	191,50 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant. Spectacle de Noël le 21 décembre. Pas de cours les 11, 12 octobre, 15 et 16 novembre.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	21 sept.	14 déc.	4-6 ans	114,40 \$	191,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h 30 à 18 h	20 sept.	13 déc.	6-10 ans	162,80 \$	239,90 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant. Spectacle de Noël le 21 décembre. Pas de cours les 11, 12 octobre, 15 et 16 novembre.	Complexe aquatique
DI	17 h 30 à 19 h	21 sept.	14 déc.	6-10 ans	162,80 \$	239,90 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	15 h 30 à 17 h 30	20 sept.	13 déc.	7-13 ans	205,70 \$	282,80 \$	Préalable : niveaux 3 et 4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant. Spectacle de Noël le 21 décembre. Pas de cours les 11, 12 octobre, 15 et 16 novembre.	Complexe aquatique
DI	17 h à 19 h	21 sept.	14 déc.	7-13 ans	205,70 \$	282,80 \$		
NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	22 sept.	15 déc.	6-7 ans	107,40 \$	184,50 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA/JE	18 h 10 à 19 h	23 sept.	18 déc.	6-7 ans	147,60 \$	224,70 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	22 sept.	15 déc.	5-8 ans	107,40 \$	184,50 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA/JE	18 h 10 à 19 h	23 sept.	18 déc.	5-8 ans	147,60 \$	224,70 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos.	Complexe aquatique
NATATION - NOVICE 1 (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU et JE	17 h 10 à 18 h 30	15 sept.	4 juin	8-10 ans	559,50 \$	713,80 \$	Entraînement annuel. Développement de l'endurance. Approfondissement des 4 styles de nage. Apprendre à s'entraîner en vue des compétitions régionales.	Complexe aquatique
NATATION - NOVICE 2 (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h 30	15 sept.	4 juin	8-10 ans	665,50 \$	819,80 \$	Entraînement annuel. Développement des habiletés des 4 styles de nage. Apprendre à s'entraîner en vue des compétitions régionales. Entraînement trois fois par semaine.	Complexe aquatique
MA et JE	18 h 05 à 19 h							
NATATION - RELÈVE								
LU	17 h à 19 h	15 sept.	20 juin	8-10 ans	843,10 \$	1 228,70 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveau provincial, participation à la Coupe des régions. Porte d'entrée pour le Sport-études natation.	Complexe aquatique
ME	18 h à 19 h							
JE	17 h 05 à 19 h							

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
NATATION - ESPOIR								
LU, MA, ME et VE	17 h à 19 h	15 sept.	20 juin	11-12 ans	1 295,80 \$	1 758,50 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
NATATION - RÉGIONAL								
MA-ME	17 h à 18 h	16 sept.	20 juin	10-13 ans	1 010,00 \$	1 395,60 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
JE	17 h à 19 h							
VE	17 h à 18 h 30							
SA	6 h à 8 h							
NATATION - PROVINCIAL 13 ANS ET +								
LU, MA, ME et VE	17 h à 19 h	8 sept.	26 juin	13 ans +	1 607,90 \$	2 070,60 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
JE et SA	6 h à 8 h							
NATATION - SPORT-ÉTUDES (SEC. 1-2)								
LU-VE	14 h à 17 h	8 sept.	1 ^{er} juin	11-16 ans	1 799,45 \$	2 262,15 \$	Entraînement annuel. Amener les nageurs du niveau régional au niveau provincial, apprendre à s'entraîner vers la compétition, parfaire les techniques d'apprentissage, qualification et participation aux différents championnats provinciaux.	Complexe aquatique
SA	6 h à 8 h							
NATATION - SPORT-ÉTUDES (SEC. 3 ET +)								
LU-VE	14 h à 17 h	8 sept.	1 ^{er} juin	11-25 ans	1 799,45 \$	2 262,15 \$	Entraînement annuel. S'entraîner à la compétition dans un cheminement d'excellence académique et sportive. Compétitionner aux niveaux provincial et national. Prendre part aux entraînements de la semaine.	Complexe aquatique
JE	5 h 45 à 7 h 15							
SA	6 h à 8 h							
NATATION - MAÎTRE NAGEUR CASE								
MA, JE et DI	20 h à 22 h	16 sept.	20 juin	18 ans +	535,50 \$	921,10 \$	Entraînement pour adultes compétitifs ou non compétitifs. Deux semaines de pause, soit du 21 décembre au 8 janvier et du 4 au 11 mars.	Complexe aquatique
PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 sept.	9 nov.	7-9 ans	116,00 \$	n/a	Emphase sur les habiletés au sol, au bord de l'eau et au tremplin de 1 mètre. Apprentissage des éléments Propulsion 1.	Complexe aquatique
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 sept.	9 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	19 h 15 à 20 h 10	24 sept.	12 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	20 h 15 à 21 h 10	24 sept.	12 nov.	13-17 ans	116,00 \$	n/a		
PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 sept.	9 nov.	7-9 ans	116,00 \$	n/a	Préalable: Propulsion 1 et aimer plonger.	Complexe aquatique
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 sept.	9 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	19 h 15 à 20 h 10	24 sept.	12 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	20 h 15 à 21 h 10	24 sept.	12 nov.	13-17 ans	116,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
ARTS VISUELS									
DESSIN ET PEINTURE ADOS-ADULTES	MA	19 h à 21 h	16 sept.	9 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$	Cours offrant la possibilité d'expérimenter divers médiums - peinture, crayons, fusain, pastel - selon votre préférence. Vous explorerez différentes techniques et développerez votre style unique à travers des projets libres. Pas de cours les 19 septembre, 28 novembre, 2, 4 et 5 décembre.	Manoir Globensky
	JE	18 h 30 à 20 h 30	18 sept.	11 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$		
	VE	18 h 30 à 20 h 30	12 sept.	19 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$		
DESSIN ET PEINTURE ENFANTS	DI	13 h à 14 h 30	7 sept.	21 déc.	7-11 ans	107,10 \$	164,95 \$	Cours permettant aux enfants d'expérimenter divers médiums tout en étant guidé-es par une enseignante. Pas de cours les 21 septembre, 12 octobre, 30 novembre, 2 et 7 décembre.	Manoir Globensky
	DI	14 h 30 à 16 h	7 sept.	21 déc.	7-11 ans	107,10 \$	164,95 \$		
	MA	17 h à 18 h 30	16 sept.	9 déc.	8-12 ans	107,10 \$	164,95 \$		
PEINTURE À L'HUILE	MA	13 h à 16 h	16 sept.	9 déc.	16 ans +	214,25 \$	329,95 \$	Projets personnels de peinture à l'huile avec l'accompagnement d'une enseignante. Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173. Pas de cours le 2 décembre.	Manoir Globensky
INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE	MA	18 h à 20 h	16 sept.	4 nov.	16 ans +	117,80 \$	194,70 \$	Initiation aux techniques essentielles et aux règles de composition pour transformer vos images en œuvres captivantes. À travers des exercices pratiques, vous développerez votre regard artistique et maîtriserez votre appareil.	Maison du citoyen
DANSE									
BALADI DÉBUTANT	LU	19 h à 19 h 55	22 sept.	15 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Initiation à la danse orientale. Pas de cours le 13 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
BALADI INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ	LU	20 h à 20 h 55	22 sept.	15 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques de danse orientale. Pas de cours le 13 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT	VE	18 h 30 à 19 h 25	26 sept.	12 déc.	6-8 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre et au centre. Pas de cours le 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
	DI	10 h 30 à 11 h 25	21 sept.	14 déc.	6-8 ans	96,40 \$	148,45 \$		Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	DI	11 h 30 à 12 h 25	21 sept.	14 déc.	9-12 ans	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques et positions de ballet classique. Travail au centre et à la barre. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ SUR POINTES	JE	18 h 30 à 19 h 55	25 sept.	11 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique. Approfondissement des techniques à la barre et au centre. Initiation ou approfondissement du travail sur pointes.	Centre commun. Rivière-Nord
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE DÉBUTANT	SA	10 h à 10 h 55	13 sept.	13 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction au ballet jazz, en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours les 20 septembre et 11 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ	DI	13 h à 13 h 55	21 sept.	14 déc.	10-16 ans	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques de ballet jazz en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
JAZZ DÉBUTANT	MA	17 h à 17 h 55	23 sept.	9 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction aux mouvements et coordinations de base des pas de ballet jazz.	La petite église Cabaret Spectacle
DANSE CHORÉGRAPHIQUE	ME	18 h 30 à 20 h 25	24 sept.	3 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage d'une nouvelle chorégraphie à chaque cours (pas de retour sur les chorégraphies passées) avec des styles variés. Six cours de deux heures, une semaine sur deux (24 sept., 8, 22 oct., 5, 19 nov. et 3 déc.).	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 1	SA	9 h à 10 h	13 sept.	18 oct.	7-9 ans	48,60 \$	82,70 \$	Activité à la fois sportive et artistique mélangeant plusieurs types de danse, du théâtre et le maniement d'équipements comme les drapeaux.	École Clair Matin
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 2	SA	10 h 30 à 12 h	13 sept.	18 oct.	10-12 ans	64,40 \$	109,50 \$		École Clair Matin

Nouveau

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h 30 à 18 h 25	25 sept.	11 déc.	10-15 ans	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage et approfondissement des techniques de danse contemporaine et apprentissage de chorégraphies.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE - ADULTES	JE	20 h à 20 h 55	25 sept.	11 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Cours tous niveaux explorant les techniques de danse contemporaine et l'apprentissage de chorégraphies.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE - CLASSE TECHNIQUE	MA	18 h à 18 h 55	23 sept.	9 déc.	11 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Cours avancé axé sur la technique, aucune chorégraphie.	Centre commun. Rivière-Nord
ÉVEIL À LA DANSE	DI	8 h 45 à 9 h 30	21 sept.	14 déc.	3 ans	96,40 \$	148,45 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	16 h 45 à 17 h 30	24 sept.	10 déc.	3 ans	96,40 \$	148,45 \$		La petite église Cabaret Spectacle
	VE	16 h 45 à 17 h 30	26 sept.	12 déc.	3 ans	96,40 \$	148,45 \$		La petite église Cabaret Spectacle
INITIATION À LA DANSE	ME	17 h 30 à 18 h 25	24 sept.	10 déc.	4 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre. Pas de cours les 20, 21 septembre, 11 et 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	9 h à 9 h 55	13 sept.	13 déc.	4-5 ans	96,40 \$	148,45 \$		
	DI	10 h à 10 h 55	14 sept.	14 déc.	4-5 ans	96,40 \$	148,45 \$		
	VE	17 h 30 à 18 h 25	26 sept.	12 déc.	5 ans	96,40 \$	148,45 \$		
INITIATION HIP-HOP 5-7 ANS	DI	9 h 30 à 10 h 25	21 sept.	14 déc.	5-7 ans	96,40 \$	148,45 \$	Initiation aux rythmes et aux techniques de danse de rue. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	18 h 30 à 19 h 25	24 sept.	10 déc.	5-7 ans	96,40 \$	148,45 \$		La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP 6-9 ANS	JE	17 h 30 à 18 h 25	25 sept.	11 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage de danses rythmées et de techniques de danse de rue. Pas de cours les 21 septembre et 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
	MA	18 h à 18 h 55	23 sept.	9 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$		
	DI	11 h à 11 h 55	14 sept.	14 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$		
HIP-HOP/ 8-10 ANS DÉBUTANT	LU	18 h à 18 h 55	22 sept.	15 déc.	8-10 ans	96,40 \$	148,45 \$	Initiation aux rythmes et aux techniques de danse de rue. Pas de cours le 13 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP/ 11-14 ANS INTERMÉDIAIRE	JE	18 h 30 à 19 h 25	25 sept.	11 déc.	11-14 ans	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques de danse de rue.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP ADULTES	DI	15 h à 15 h 55	14 sept.	14 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 21 septembre et 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
DANSE EN LIGNE	JE	18 h 30 à 19 h 25	18 sept.	18 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Un cours dynamique où l'on apprend et danse ensemble! Trois à quatre chorégraphies sont décortiquées pour ensuite danser sur la musique. Accessible à tous les niveaux. Pas de cours les 6 et 13 novembre.	Maison du citoyen
DANSE EXPLORATIVE	MA	19 h à 19 h 55	23 sept.	9 déc.	30 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Développer le plaisir de bouger, de se connecter à son corps et de partager la danse avec d'autres, tout en douceur et sans but de performance, par différents styles de danse (jazz, moderne, urbain, latin, improvisation, etc.).	La petite église Cabaret Spectacle
DANSE FUSION	ME	17 h 30 à 18 h 25	24 sept.	10 déc.	12-18 ans	96,40 \$	148,45 \$	Cours combinant différents styles, tels le contemporain, le hip-hop, le jazz, la danse urbaine et expérimentale par l'exploration des mouvements. Niveau intermédiaire.	Centre commun. Rivière-Nord
ARTS MANUELS									
INITIATION À LA BRODERIE	MA	9 h à 12 h	21 oct.	2 déc.	16 ans +	85,90 \$	146,00 \$	Apprentissage des points de base de la broderie. Projet à broder : sac pochette (25 \$, payable au 1 ^{er} cours en argent comptant). Les autres fournitures sont incluses dans le prix du cours (fils, aiguilles et tambour). Cours une semaine sur deux (21 octobre, 4 novembre, 18 novembre et 2 décembre).	Pavillon Boisé des Moissons (53, 25 ^e Avenue)
INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS	SA	9 h 30 à 11 h 30	27 sept.	15 nov.	16 ans +	117,80 \$	194,70 \$	Cours permettant de se familiariser avec la sculpture sur bois, apprendre le maniement des gouges et des ciseaux et réaliser une sculpture de niveau débutant. Matériel fourni.	Atelier Louis-Laurion (83A, rue Chénier)

Nouveau

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDOS-FESSIERS								
ME	18 h à 19 h	10 sept.	26 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdominaux et fessiers. Exercices de mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette, tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
BALLON PILATES (À LA CARTE)								
MA	11 h 20 à 12 h 35	9 sept.	2 déc.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours le 7 octobre.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	8 sept.	1 ^{er} déc.	16 ans +	179,40 \$	360,10 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 17 septembre.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO (À LA CARTE)								
ME	9 h à 10 h 15	10 sept.	26 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettra d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps.	Complexe aquatique
FORCE-0-MAX								
ME	19 h 15 à 20 h 15	10 sept.	26 nov.	16 ans +	106,95 \$	213,85 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobie au son de la musique. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
HATHA YOGA (À LA CARTE)								
JE	18 h 30 à 19 h 45	11 sept.	27 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Le hatha yoga saura répondre à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	18 h 15 à 19 h 30	8 sept.	24 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
MA	10 h à 11 h 15	9 sept.	25 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$		
STEPS								
MA	18 h 30 à 19 h 30	9 sept.	25 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	9 sept.	25 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : couverture, bouteille d'eau, tapis de yoga et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	9 sept.	25 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'angoisse et améliorer le lâcher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES (À LA CARTE)								
JE	11 h à 12 h 15	11 sept.	4 déc.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau. Pas de cours le 9 octobre.	Complexe aquatique
YOGA SUR CHAISE								
LU	13 h 30 à 14 h 30	8 sept.	24 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Le yoga sur chaise est une pratique douce. Il offre les bienfaits traditionnels du yoga, tels que l'amélioration de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire. Accessible à tous.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
LU	18 h 30 à 19 h 30	8 sept.	24 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ME	18 h à 19 h	10 sept.	26 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$		Complexe multisport

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	13 sept.	29 nov.	6 ans +	62,40 \$	115,20 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds).	École Clair Matin
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 sept.	29 nov.	6 ans +	62,40 \$	115,20 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	13 sept.	29 nov.	16 ans +	75,90 \$	139,35 \$	Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$*. Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	Complexe aquatique
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 sept.	29 nov.	16 ans +	75,90 \$	139,35 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	9 sept.	27 nov.	16 ans +	151,80 \$	278,70 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$*.	Complexe aquatique
TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	6 sept.	20 déc.	5-16 ans	80,00 \$	152,00 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 11, 13 octobre, 22 novembre et 13 décembre.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	6 sept.	20 déc.	8-16 ans	100,00 \$	172,00 \$		
	SA	9 h à 10 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	6 sept.	20 déc.	8-16 ans	110,00 \$	254,05 \$		
	JE	19 h à 20 h 30							
	SA	9 h à 10 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	LU, JE	19 h à 20 h 30	6 sept.	20 déc.	10-16 ans	160,00 \$	304,05 \$	Connait les règlements, peut maintenir au moins 10 échanges. Évaluation dans les premières semaines de cours pour la composition de l'équipe. Frais supplémentaires lors des tournois. Cours 3x sem. Prévoir l'achat d'une raquette. Pas de cours les 11, 13 octobre, 22 novembre et 13 décembre.	Complexe multisport
	SA	10 h à 11 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	8 sept.	11 déc.	16-20 ans	130,00 \$	202,00 \$	Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours le 13 octobre.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	11 sept.	14 déc.	21 ans +	150,00 \$	222,00 \$		Complexe multisport
COURS DE TENNIS ADULTE ***Aucune reprise en cas de mauvais temps***									
INITIATION AU TENNIS	JE	18 h à 19 h 25	4 sept.	25 sept.	15 ans +	89,00 \$	130,75 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Rivière-Nord
TENNIS EN MATCH	JE	19 h 30 à 20 h 55	4 sept.	25 sept.	15 ans +	89,00 \$	130,75 \$	Développement de son niveau de jeu lors de partie en simple et en double. Les enseignements techniques et tactiques sont faits à partir des erreurs commises dans les situations de match.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR *** En cas de pluie, cours déplacé dans l'école Curé-Paquin ***									
MINI-TENNIS (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	6 sept.	27 sept.	3-5 ans	48,80 \$	71,80 \$	Initiation au tennis. Avec l'aide des parents, l'entraîneur introduit les notions de base du tennis à l'enfant dans un cours moitié théorique, moitié jeu. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
MINI-TENNIS	SA	10 h à 10 h 55	6 sept.	27 sept.	5-6 ans	48,80 \$	71,80 \$	Jeux et exercices de manipulation et de coordination pour découvrir le tennis. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS	SA	11 h à 11 h 55	6 sept.	27 sept.	7-9 ans	48,80 \$	71,80 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS	SA	12 h à 12 h 55	6 sept.	27 sept.	10-14 ans	48,80 \$	71,80 \$		Parc Chénier

* Examen minimum 80 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).